

Tempe PRE

BLOG

Los Beneficios de las Rutinas

Los niños dependen de la estructura y la coherencia. A raíz de la pandemia de Covid-19, esto es especialmente cierto. A medida que comencemos a reactivar nuestras vidas, esta estructura y consistencia ayudarán a su hijo a regresar a la vida escolar mucho más fácilmente.

Prepararse para volver a la escuela debería ser un momento emocionante tanto para los padres como para los niños. Ayudar a su hijo a sobrellevar este cambio en la vida será una transición más fácil si su hijo sigue un horario regular.

Es importante que su hijo tenga una rutina regular cada noche y cada mañana. Esto ayudará a su hijo a ser el mejor estudiante que pueda ser. Establezca una hora cada noche para que su familia cene junta. Siéntese y hable sobre su día, los altibajos durante el tiempo que estuvo separado de su hijo. Luego, limpien juntos la cocina. Haga que su hijo limpie la mesa, raspe los platos o ayude a llenar el lavaplatos. Tenga un tiempo fijo para hacer la "tarea" o un momento de tranquilidad, bañarse, pijamas, leer en voz alta y la hora de dormir. Dele tiempo a su hijo para que se acueste en la cama con libros conocidos, luego apague las luces a las 8 p.m. Este horario funcionó bien cuando mis hijos eran pequeños y les dio una idea sobre qué esperar. Usted conoce a su hijo y conoce cómo debe ser su rutina nocturna.

Las rutinas matutinas deben ser similares. Establezca una hora para despertarse, vestirse, desayunar, cepillarse los dientes y prepararse para el día.

Los niños pequeños prosperan con la repetición, la coherencia y las expectativas predecibles, ¡todo lo cual significa rutinas!

Patricia Leiber, Maestra Tempe PRE @ Escuela Elemental Wood

La Sra. Leiber ha estado enseñando durante 24 años y tiene una licenciatura en educación de ASU. Tiene estudios tanto en Aprendizaje del Inglés como en Educación Infantil. Es madre de trillizos de 33 años, tiene 3 nueras, 7 nietos y una colección de grandes mascotas. ¡Ella y su pareja disfrutaban pasar tiempo con familiares y amigos, viajar, ver programas de televisión y leer!



We are here to help you navigate the Tempe PRE program.

Please contact us for assistance 480-858-7735

Pre-k@tempe.gov

Check us out on Facebook



/TempePRE

Tempe PRE is a program of the City of Tempe, in partnership with the Tempe Elementary School District.